



UAEM

Universidad Autónoma
del Estado de México

LICENCIATURA EN TERAPIA FISICA

UA: KINESIOTERAPIA Y MECANOTERAPIA

TEMA: MASAJE

Dra. Yazmin Castillo Sánchez

MASAJE

- Método terapéutico manual o instrumental que mediante mecanismos directos o reflejos, modifica el estado de los tejidos subyacentes al área orgánica tratada, además de producir beneficios sobre el estado general del paciente.

- Proceso antiquísimo, que consiste en la estimulación de los tejidos mediante la aplicación rítmica del estiramiento y de la presión.
- Manipulación de los tejidos blandos del organismo por un terapeuta calificado en el contexto de una intervención terapéutica holística.

- Porter Stuart. Tidy. Fisioterapia. Ed 14º, ED. Elsevier. 2009.

- **Técnica pasiva**, donde el sujeto se deja manipular mientras permanece en relajación.
- Con fines:
 - Terapéuticos
 - Preventivos
 - Deportivos
 - Preparativos para el esfuerzo
 - Estéticos



BASES GENERALES DE LA TECNICA DE APLICACIÓN

- Sala bien ventilada (utilizar aparatos de extracción de aire, aire acondicionado, grandes ventiladores o grandes ventanales), pero que no sea muy frío.
- A una temperatura en torno a los 20°C.

- Iluminación adecuada.
- Con duchas para garantizar el baño del paciente antes de la sesión de masaje.
- El paciente adoptará una posición cómoda, para relajación de la zona a tratar.



- La zona a tratar debe encontrarse apoyada sobre la camilla y completamente descubierta.
- La camilla ubicada en la sala de forma accesible por ambos lados para facilitar la manipulación.

MOBILIARIO

- Mesa para la aplicación del masaje con las siguientes dimensiones, aproximadamente:
 - 175-190 cm de largo
 - 55 cm de ancho
 - 70 cm de alto
- Rodillos o cabeceras ajustables a las mesas.
- Sábanas, toallas, jabón y talco, aceites.
- Escalera-banco de dos peldaños para el masajista.

MANOS

- Las manos son la herramienta mas importante para el masaje.
- Deben estar:
 - Limpias
 - Suaves
 - Piel nutrida
 - Uñas sin laca y cortas
 - No deben asomar por encima de la yema
 - Quitarse los anillos, brazaletes, pulseras y relojes



MEDIOS DE CONTACTO

- Hay variedad de productos que se utilizan como medios de contacto en el masaje.
 - Los aceites de masaje
 - Las cremas
 - Los geles
 - Los polvos
 - Productos de aromaterapia



- Asegurarse del uso del lubricante es aceptable para el paciente como para el masajista.
- Piel con mucho vello, puede irritarse y dañarse con el uso de polvos o con demasiado/poco lubricante durante el masaje.
- Los polvos no debe aplicarse a una piel sudorosa y caliente, ya que taponean los poros y forman grumos duros.

- Porter Stuart. Tidy. Fisioterapia. 14º ed, 2009, Ed Elsevier

- Aplicar los aceites directamente en sus manos
- Asegurarse que el área a tratar esta limpia
- Limpiar la zona al final del masaje
- Se puede utilizar agua sola o con jabón para obtener una adecuada lubricación.
- La adición de aceite puede ser beneficiosa en piel seca y descamativa.

- Porter Stuart. Tidy. Fisioterapia. 14º ed, 2009, Ed Elsevier

MANIOBRAS

- Han de ser suaves
 - Delicadas
 - Lentas
 - Ligeras
 - Rítmicas
 - Nunca deben producir dolor
 - Unidireccionales
 - Seguirán la corriente venosa (centripeta)



- Se respetará en su ejecución:

- Encrucijadas vasculares
- Encrucijadas nerviosas
- Prominencias óseas
- Articulaciones dolorosas



SESION DE MASAJE

1. Comienza con movimientos superficiales y suaves.
2. Progresivamente irán en aumento su intensidad hasta hacerlos mas enérgicos.
3. Posteriormente se reduce de forma gradual la presión aplicada y terminar de la misma forma que se comenzó.

DURACION DEL MASAJE

- Puede variar:
 - Estado general
 - Sensibilidad del paciente
 - Extensión de la zona a tratar
 - Tipo de masaje
 - Enfermedad objeto de tratamiento
- Oscila entre 5-10min hasta 30-35min



SI SE PERCIBE:

- Fatiga de duración superior a 24 horas tras las manipulaciones
- Sensibilidad aumentada
- Músculos en estado de tensión

NOS HACEN PENSAR EN UNA EXCESIVA DURACIÓN DE TRATAMIENTO

- Cuando la afección exija un numero elevado de sesiones (>20) se interrumpirá el tratamiento de 8 a 10 días.

MANIOBRAS FUNDAMENTALES DE MASAJE

- Las maniobras difieren según:
 - La parte de la mano con la que se realiza
 - La presión ejercida
 - La dirección de la maniobra
 - Ritmo
 - Velocidad
 - Efectos esperados.

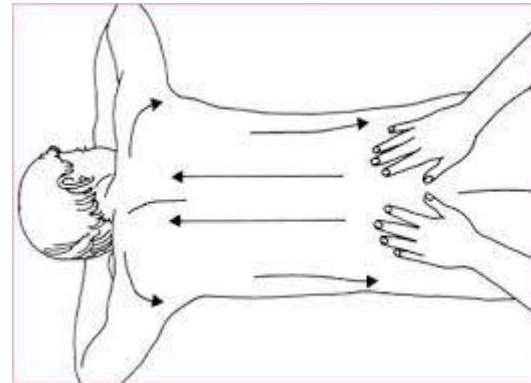


TÉCNICAS ESTABLECIDAS

- Los principales componentes de un masaje básico son:
 - Manipulaciones de fricción
 - Manipulaciones de presión o *petrissage*
 - Manipulaciones de percusión o *tapotement*

MANIPULACIONES DE FRICCION

- Hay dos subcategorías en este grupo:
 - Fricción
 - Effleurage



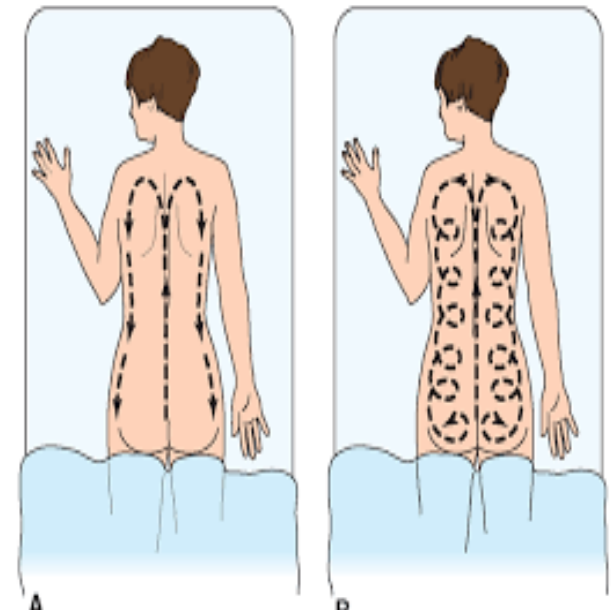
Efectos de la Fricción

- Acostumbra al paciente **al contacto**
- Permite la **valoración** del estado de la piel y de los tejidos del área que se va a tratar.
- Mejora al analgesia sensorial.
- La **fricción lenta** relaja, seda y reduce el tono muscular.
- La **fricción mas rápida** estimula el flujo sanguíneo superficial y acelera el flujo linfático.



Efectos del Effleurage

- Ayuda al retorno venoso y linfático
- Ayuda al intercambio de los líquidos tisulares.
- Ayuda a la eliminación de los productos de desecho y de irritantes químicos.
- Estira pasivamente las fibras musculares
- Las **fricciones ligeras** reducen el tono muscular
- Las **fricciones profundas** aumentan el tono muscular.



MANIPULACIONES DE PRESIÓN O PETRISSAGE

- Se compone de 5 categorías:

- Amasamiento
- Levantamiento
- Escurrimiento
- Ondulación
- Oscilación



Efectos del Petrissage

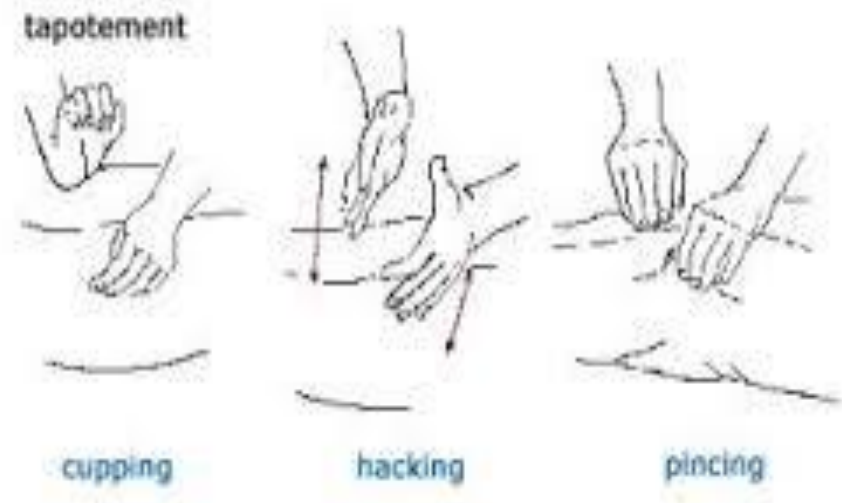
- Estimula el flujo venoso y linfático
- Aumenta la movilidad de los tejidos fibrosos
- Colabora en el intercambio de los líquidos tisulares
- Ayuda a preparar los tejidos blandos para el ejercicio
- Colabora a la eliminación de los productos de desecho
- Aumenta la longitud y la fuerza del tejido conjuntivo
- Provoca efectos reflejos somatosensoriales
- Restaura la movilidad entre las interfaces tisulares



MANIPULACION DE PERCUSION O TAPOTEMENT

- En esta categoría de fricciones del masaje hay 5 grupos principales:

- Hachazos
- Palmeos
- Cacheteos
- Golpeteos
- Vibración



Efectos de los hachazos

- Estimula la circulación local
- Estimula el tono muscular
- Confiere una sensación generalizada de estímulo
- Provoca reflejos musculares y tendinosos
- La fricción ligera afecta los tejidos superficiales
- Las fricciones profundas ayudan a la evacuación de los pulmones.



LIBERACION MIOFASCIAL

- Se utiliza para producir cambios en la miofascia, tanto superficial como profunda.
- Los problemas asociados con la fascia que responden al masaje son:
 - Formación de adherencias
 - Movimiento restringido o evitado
 - Alteraciones de la estructura muscular interna
 - Fibrosis
 - Contracción y cicatrización tisular

EXTENSION MIOFASCIAL

- Es una técnica de estiramiento
- Se separan las manos de forma uniforme, hasta que el tejido no pueda ir mas allá.
- La posición se mantiene hasta que la resistencia cede y las manos se deslizan un poco mas.
- El movimiento es lento, constante y sostenido.
- Efectos de la extensión miofascial:
 - Hace que la fascia sea mas fluida
 - Libera los puntos de colágeno
 - Alarga las capas faciales
 - Recupera la movilidad
 - Reduce los efectos de las adherencias y cicatrices.

MASAJE TRANSVERSAL CYRIAX

- Técnica desarrollada por el Dr. James Cyriax.
- Para tratar las lesiones de los tejidos blandos.
- Mediante una manipulación localizada que se aplica en el sitio de la lesión y pretende dar un estiramiento transversal a las fibras para separarlas y restaurar la movilidad.

- Se aplican las puntas de los dedos o los pulgares, ya sean solos o reforzados por el dedo adyacente.
- Moviéndose a través del tejido (fricción transversa) o siguiendo un patrón circular.



PUTOS GATILLO

- Travell y Simons, fueron los primeros en identificar los putos gatillo en la miofascia.
- Estos puntos son bandas dentro de un músculo que se han vuelto isquémicas y fibrosas porque han mantenido un espasmo o un tono excesivo durante algún tiempo.
- Las causas pueden ser postural o mecánica.

-

Tipos de puntos gatillo

- **Activos:** produce dolor en reposo
- **Latente:** doloroso sólo a la palpación
- **Primario:** en respuesta a un traumatismo, a una sobre carga aguda crónica.
- **Satélite:** Situado en el área de referencia o en el área antagonista o agonista.
- **General:** cercano al centro de la fibra muscular
- **Fijado:** en el tendón o en la aponeurosis

Técnica

- Fricción profunda con la punta de los dedos o de los pulgares.
- Se aplica una presión directa en un punto específico a través del pulgar, la punta del dedo o del codo.
- Se mantiene durante 8-12 seg.
- Se trata el área del dolor referido estirando siempre a continuación.

CONTRAINDICACIONES

- Esta contraindicado en todos aquellos procesos en los que la sensibilidad tisular este aumentada, por su fragilidad, estén expuestos de alteraciones o accidentes graves.



- Procesos inflamatorios o infecciosos agudos de piel, tejidos blandos o articulares por el riesgo de diseminación.
- Flebitis aguda: riesgo de formación de coágulos, trombosis, puede producir desprendimiento de coágulos, embolismo, varices venosas severas y linfangitis.
- Tumores malignos a fin de evitar su posible diseminación
- Fracturas

- Procesos reumáticos en fase evolutiva
- Procesos litiásicos de cualquier localización
- Embarazos
- Afecciones localizadas en zonas de encrucijada vascular o nerviosa:
 - Hueco poplíteo
 - Triangulo de Scarpa
 - Axilas
 - Región anterior del codo
 - Zona anterior del cuello.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carbelo Baquero, Begoña; El tacto: una forma de comunicación con el paciente. Enfermería clínica; 1999, vol 10, 1:29:32
- Fogel Schneider, E.; La comunicación a través del tacto. El poder del masaje infantil. Masaje; 1999, otoño: 30-35
- Payne, Mary Beth; Tacto Terapéutico. www.therapeutic-touch.org
- Peinado, Estanis; Ródenas, Pedro; Viñas, Frederic.; El arte del masaje. Barcelona, Integral, 1992
- PujolPuyane, Teresa; El masaje infantil en la atención primaria de salud. Enfermería Científica; 2000, 222-223: 23-26
- Noah Calvert, R.; The History of Massage. Healing arts press, Rochester, Vermont, 2000
- Vázquez Gallego, J. El masaje terapéutico y deportivo, 7ª ed. Madrid, Mandala Ediciones, 2000